

## **Wetenschappelijk onderzoek naar hoofdpijn en Chinese geneeskunde**

### **Onderzoek van acupunctuurbehandeling bij spanningshoofdpijn.**

*Door Emad Tukmachi en Firhaas Tukmachi.*

*Journal of Chinese Medicine number 78, june 2005*

#### **Spanningshoofdpijn:**

5 % van de bevolking lijdt aan deze vorm.

- komt gedurende dag en wordt erger in de loop van de dag.
  - een constante, matig ernstige pijn boven de ogen of achter in het hoofd.
  - drukkend gevoel alsof er een strakke band rond het hoofd zit
  - over het gehele hoofd uitbreiden, soms tot achter in de nek en in de schouders.
  - 30 minuten tot 7 uur duren.
  - De diagnose van spanningshoofdpijn wordt gesteld als er geen andere klachten zijn.
- Er zijn vele categorieën als onderliggende oorzaak; emotionele stress, lichamelijke stress van de nek of schouders, andere oorzaken als voeding, zonlicht, vermoeidheid, koffie.

22 mensen die aan spanningshoofdpijn leden deden mee aan het onderzoek.

12 mannen met een gemiddelde leeftijd van 43,5 jaar

10 vrouwen met een gemiddelde leeftijd van 45 jaar.

Van de 22 patiënten,

2 patiënten hadden spanningshoofdpijn meer dan 10 weken,

3 voor 6 maanden

16 voor 6 maanden of langer.

#### **Behandeling**

Elke patiënt werd behandeld volgens de Chinese diagnose met acupunctuur naalden.

Elke sessie duurde 20 tot 40 minuten.

De behandeling was 2 x per week, gedurende 10 weken.

Gedurende de acupunctuurbehandelingen werd opgelegd dat patiënten stopten met medicijnen die ze gebruikte voor hoofdpijn.

De gebruikte klassieke punten:

GB 20, Bl 60, du 3, di 4

Voorhoofdpijn; mg 8, Yintang (M-HN-3), Gb8, Sj5, Gb 41

Temporale hoofdpijn; Du-20, SI3, Bl 67, Le3

Triggerpoints,

Triggerpunten werden geprikt. Deze zijn gelegen in de nek of schouders en zijn gevoelige punten bij druk.

Voor dit onderzoek werden 2 hoofdgroepen onderscheiden:

Hyperactief le yang; (o.a. hoofdpijn meestal aan beide slapen, kan ineens opkomen, kan gepaard gaan met hoge bloeddruk) Le 2 en Gb 34

Leegte van Qi en bloed; (o.a. meestal zware zeurende hoofdpijn bovenop het hoofd, kan gepaard gaan met duizeligheid) Rm 6 en Mg 36

Criterium voor therapeutisch effect:

**Genezen**; de symptomen van hoofdpijn en andere verschijnselen zijn verdwenen

**Opmerkelijk verbeterd**; de symptomen zijn duidelijk zijn duidelijk verbeterd, maar er is nog een milde hoofdpijn.

**Redelijk verbeterd**; de symptomen zijn iets verminderd, de aanvallen van hoofdpijn zijn minder vaak

**Gefaald**; er is geen verandering in de conditie van de patiënt

## Resultaten

effect van behandeling acupunctuur bij spanningshoofdpijn	
therapeutisch effect	aantal van patiënten %
genezen	4 , 18 %
opmerkelijk verbeterd	9 , 41%
redelijk verbeterd	6 , 27 %
gefaald	3 , 14%
aantal totaal	22, 100%
totaal effectief	59%

## Conclusie:

4 patiënten waren door de acupunctuur genezen

Een meerderheid van de patiënten met hoofdpijn merkten door de behandelingen acupunctuur duidelijke verbetering van de symptomen op.

Er zijn nog andere onderzoeken die bevestigen dat acupunctuur effectieve verbetering bewerkstelligt bij hoofdpijnklachten.

## 2. Onderzoek van Chinese kruiden en acupunctuur bij Migraine.

*door He Qing yong, Journal of Chinese Medicine, december 2009*

- één op de tien volwassenen in de westerse wereld aan migraine
- tweemaal zoveel vrouwen als mannen er last van hebben
- In Nederland betekent dit dat ruim een miljoen mensen .
- arbeidsverlies van 4,5 miljoen werkuren, bijna een half miljard euro per jaar kost.
  
- een van de zwaarste en meest angstaanjagende
- De regelmatig terugkerende hoofdpijnaanvallen duren doorgaans 4 tot 72 uur
- zelf is kloppend, zit meestal aan één kant
- wordt erger bij lichamelijke inspanning.
- Soms voorafgegaan door zeer aparte sensaties:sterretjes en lichtflitsen, of heeft een doof gevoel in de handen of rond de mond of tintelingen.

gepaard met:

- duizeligheid,
- misselijkheid en overgeven
- overgevoeligheid voor licht en geluid,
- verstoringen van het gezichtsvermogen,
- spierpijn,
- uitputting
- depressie.

Er is bekend dat er een zekere erfelijke aanleg voor migraine is. stress en spanningen aanvallen kunnen uitlokken.

In principe kan iedereen op elke leeftijd een migraineaanval krijgen.

Het onderzoek vergelijkt Chinese kruiden en acupunctuur ten opzichte van acupunctuur behandeling bij Migraine.

62 patiënten werden verdeeld in 2 groepen.

De behandelde groep kreeg Chinese kruiden en acupunctuurbehandelingen  
controle groep alleen acupunctuurbehandeling.

### De behandeling

De acupunctuurbehandeling bestond uit; GB 20, GB 8, Le 2, Pc6, Milt6, en pijn punten of ashi punten. Bij stijgend lever yang was toegevoegd le3, en did4. Bij bloedstagnatie was milt-10 toegevoegd.

De naalden bleven 20 minuten zitten en zij werden 2x gemanipuleerd. De behandeling was om de andere dag.

De Chinese kruiden\* waren klaargemaakt in water en bestond uit 2 gelijke doseringen voor de ochtend en de avond. Beide groepen ontvingen voor 14 dagen de behandeling.

### Resultaat:

		genezen		opmerkelijke verbeterd		verbetert		gefaald		totaal effectief	
<b>behandel- de groep</b>	32	11	34%	14	43.8%	3	9,4%	4	12,5 %	<b>28</b>	<b>87,5%</b>
<b>controle</b>	30	6	20%	4	13.3%	13	43.3%	7	23.3%	<b>23</b>	<b>76,7%</b>

### Conclusie:

Alle symptomen waren verbeterd in beide groepen, hoewel de behandelde groep met Chinese kruiden had een betere statistische significante vooruitgang dan de controle groep.

Uit dit onderzoek blijkt er een synergetisch effect is van acupunctuur en Chinese kruiden bij de behandeling van Migraine. Hiermee wordt bedoeld dat de acupunctuur en de Chinese kruiden elkaars werking versterken

\*De Chinese kruidenformule bestond uit: 15 gr Tian ma- gastrodiae, 12 gr Chuang xion-Cnidium, 12 gr Dan Shen-Salvia, 15 gr Chi Shao, Red peony, 15 gr Bai Shao-White peony, 12 gr Dang gui-Angelica sinensis, 12 gr Fang Feng- saposchnikovia, 12 gr Ju hua-Chrysanthemi flos, 12 gr Huang Qin -scute, 12 gr Mai men dong-Ophiophogon, 3 gr Bai zhi-Angelica, 3g Xi xin -asari herba, 6 gr Man Jing zi-Vitidis Fructus), 6 gr Gan cao-glycyrrhizae radix, voor stijgend le yang, 12 gr Dai zhe shi-Haematitu, 12 gr Gou teng-Uncaria Ramulus cum uncis. Vij bloed stagnatie 9 gr Tao ren, 3 gr Shui zi-Hirudo seu Whitmaniae

Paula Holtzer

Praktijk voor Chinese geneeskunde  
Carnotstraat 20  
6533 DT Nijmegen

06-81501874

www.evenwichtigleven.nl

info@evenwichtigleven.nl